

　　　　　　　　　　　　　　　　　　競技種目：　　　　　　　　　　性別(男・女)

食事調査用紙の記入方法

☆生年月日は西暦で書いてください（例：1991年3月17日）記入がないと計算できません。

☆1日に食べたもの全部を書いてください。グラムや量などできるだけ詳しくお願いします

書き方

1. 食べたメニューを書く（例：ハムエッグ）　　　【写真撮影も後で参考できます】

②入っていた具材を書く（例：ハム、卵、サラダ油、塩、こしょう）

③どれくらい食べたか書く（例：1枚、1個など）

　※グラムを量って書ける場合は、その方が正確な結果が出せます

　　面倒な場合でも“茶碗１杯”や“りんご半分”などの個数の記入をお願いします

☆使用した調味料とその分量の記入をしてください（サラダ油大1、オイスターソース20mlなど）

☆アロエヨーグルトのように、商品名で記入してもらっても結構です。

☆牛肉・豚肉・鶏肉は部位（バラやモモなど）まで明記してください。

☆家族分をまとめて作った場合は、

使用した量を人数で割った分量で考えていただいて結構です。

**記入は出来るだけ詳しいほうが分析出来ます。**

（例：4人で3個の卵を使い玉子焼きを作った⇒3÷4で0.75個など）

